

Axelle REBOUX

EBOOK



**RÉVÉLEZ VOTRE
IMAGE
AUTHENTIQUE**

WWW.AXRPHOTOS.COM

“

Vous êtes déjà authentique.
Vous avez en vous une
personnalité, des valeurs, une
façon unique de voir le monde.

Pourtant, il arrive que cela ne se
voie pas toujours à l'extérieur.
Peut-être par timidité, par peur
du jugement, ou simplement
parce que vous ne savez pas
comment l'exprimer
visuellement.

”

*Cet ebook est là pour vous aider à
faire ressortir ce qui est déjà là.*

*À travers des conseils de
coaching en image et de
photographie, vous allez
découvrir comment donner à
votre image la même force, la
même vérité que ce que vous
portez en vous.*

*Parce que l'authenticité n'a pas
besoin d'être créée... elle a juste
besoin d'être révélée.*

QUI SUIS-JE ?



Photographe portraitiste basée sur la région de Bourges, je suis rêveuse et attirée par la beauté sous toutes ses formes présentes sur cette terre.

J'aime révéler aux personnes le meilleur d'eux-mêmes.

Pendant longtemps j'ai subi les réflexions des gens, « Tu n'oses pas, je te connais tu vas abandonner, etc.. »

J'étais ce que les gens voulaient que je sois et je l'étais.

Jusqu'au jour où j'ai eu le déclic, la photographie m'a permis d'immortaliser cette envie de liberté, de réalisation de soi. La photographie est ancrée en moi par mon père ancien photographe. En 2010 j'ai repris l'appareil photo pour, transfigurer un état « d'être » des gens, et de ce qui m'entoure.

1 COMPRENDRE SON IMAGE

Votre image est le reflet de ce que les autres perçoivent de vous, mais aussi de ce que vous ressentez intérieurement.

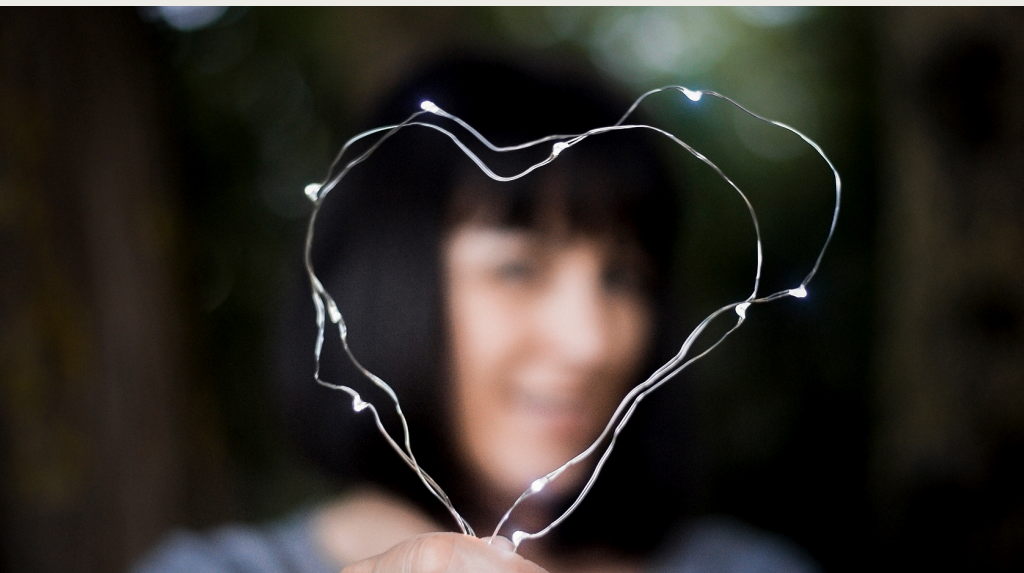
DIFFÉRENCE ENTRE L'IMAGE PERÇUE ET RESSENTIE

- Image perçue : celle que les autres voient et interprètent.
- Image ressentie : celle que vous avez de vous-même. Souvent, ces deux perceptions ne sont pas totalement alignées.



MINI-EXERCICE :

1. Écrivez 5 mots qui, selon vous, vous décrivent.
2. Demandez à 3 personnes de votre entourage de faire la même chose.
3. Comparez les réponses.



2 CONSTRUIRE UN STYLE QUI VOUS RESSEMBLE

Le style vestimentaire est un moyen puissant d'exprimer votre authenticité.

JOUÉZ AVEC LES
COULEURS :
CERTAINES
ILLUMINENT VOTRE
TEINT ET VOS
TRAITS.

PRIORISEZ LE
CONFORT
ÉMOTIONNEL : SI
VOUS VOUS
SENTEZ BIEN,
CELA SE VOIT.

SOYEZ
SÉLECTIF(VE) :
SUIVEZ LES
TENDANCES SI
ELLES VOUS
PARLENT
VRAIMENT

ASTUCE PHOTO :
LES TONS NEUTRES
OU PROFONDS
(MARINE,
BORDEAUX, VERT
SAPIN) PASSENT
BIEN EN PHOTO.



MINI-EXERCICE : CRÉÉZ UN TABLEAU
PINTEREST OU UN DOSSIER AVEC VOS
TENUES PRÉFÉRÉES POUR IDENTIFIER
VOTRE
STYLE NATUREL.

3 SE PRÉPARER À ÊTRE PHOTOGRAPHIÉ(E)



Se préparer à être photographié(e) ne consiste pas à apprendre des poses parfaites, mais à se connecter à soi-même. L'authenticité ne se force pas : elle émerge quand on se sent en sécurité, compris(e) et libre d'être soi.



Avant une séance photo, prenez un moment pour vous :

- Écoutez une musique qui vous met dans un bon état d'esprit.
- Portez une tenue dans laquelle vous vous sentez vous-même.
- Pensez à un souvenir heureux ou à une personne qui vous apporte de la joie.



Astuce authentique :

Si vous êtes nerveux(se), discutez avec le photographe de ce qui vous passionne ou vous fait sourire. Cette conversation créera une connexion qui se verra dans vos photos, sans que vous ayez à "jouer un rôle".



Mini-exercice : La veille de votre séance, écrivez 3 choses que vous aimez chez vous (physiques ou intérieures) et gardez-les en tête. Ce petit rituel change subtilement la façon dont vous vous regarderez le lendemain.



**“ Ce qui est bien dans le fait
d’être soi-même, c’est que vous
l’êtes toujours. ”**

Michelle Cole

4 EXPRIMER SA PERSONNALITÉ DEVANT L'OBJECTIF

Une photo réussie raconte quelque chose de vous.

- Choisissez un photographe qui vous met à l'aise.
- Exprimez vos passions à travers des objets ou accessoires.
- Bougez et osez pour plus de naturel.

ASTUCE PHOTO :

Discutez avec le photographe avant de poser pour détendre l'atmosphère.

MINI-EXERCICE :

Apportez un objet qui vous représente lors de votre prochaine séance.



5 FAIRE VIVRE SON IMAGE AU QUOTIDIEN



L'AUTHENTICITÉ SE CULTE CHAQUE JOUR.

- Utilisez vos portraits : réseaux sociaux, CV, ...
- Adaptez votre image aux contextes pro et perso tout en restant fidèle à vous-même.
- Acceptez son évolution avec le temps.

ASTUCE BIEN-ÊTRE :

Affichez chez vous une photo où vous vous trouvez rayonnant(e).

BONUS :

5 actions pour révéler mon image authentique :

1. Choisir 3 couleurs qui me mettent en valeur.
2. Sélectionner 2 tenues dans lesquelles je me sens confiant(e).
3. Pratiquer 3 expressions faciales devant un miroir.
4. Créer un tableau d'inspiration visuelle.
5. Garder une photo que j'aime à portée de regard.

A woman with short, curly, light-colored hair and glasses is shown from the chest up. She is resting her chin on her right hand, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a colorful, patterned top. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The word "CONCLUSION" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters at the top center. Below it, there is a paragraph of text in a smaller, white, sans-serif font, followed by a quote in the same font style.

CONCLUSION

Révéler votre image authentique, c'est accepter d'être vu(e) tel(le) que vous êtes, avec vos forces et vos nuances. L'authenticité attire : plus vous êtes aligné(e) avec vous-même, plus votre image devient magnétique.

« Votre image est votre voix silencieuse, faites-la parler avec vérité. »



Être vivant, c'est être
soi, seul dans son genre.

Christian Bobin



AxR
PHOTOGRAPHIES

POUR PLUS D'INFO



www.axrphotos.com

contact@axrphotos.com



@axelle_r__p



@axrphotos18



axrphotos

WWW.AXRPHOTOS.COM